

Einführung: Gelassen und sicher im Stress

Einführung: Gelassen und sicher im Stress Wege zu einem stressfreien Alltag durch Stressbewältigung und Entspannung

Sie fühlen sich häufig gestresst und Ihnen scheint manchmal alles über den Kopf zu wachsen? In diesem Vormittagsseminar erfahren Sie, wie Stress eigentlich entsteht. Sie lernen Ihre persönlichen Stressverstärker und Stressauslöser kennen und lernen erste Strategien, wie Sie besser mit Stress umgehen können. Eine Möglichkeit bietet die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, in die Sie einen ersten Einblick erhalten. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Matte, Decke und warme Socken mit. Es entstehen Kopie Kosten, die mit der Kursleiterin direkt abgerechnet werden.

Dozent(en):	Leuchtenberg, Bettina
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 16.02.2019 - Sa. 16.02.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	18,07 € (13,80 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

16.02.2019

09:30 - 12:30 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum